

おいしく作って 楽しく食べて 栄養士さんの健康レシピ



ご家庭で
お試しください♪



アボカドとモッツアレラチーズの
わさび^{じょうゆ}醤油あえ

アボカドは、1/2個で不足がちな栄養素や、健康、美容のために取りたい栄養素が詰まった魅力的な食べ物です。ほかの果物に比べると糖質（炭水化物）の量が少なく、甘みもほとんどないため、野菜と同じように食べることができます。そのままサラダや刺し身にしてもおいしいですが、脂質が多い分、高カロリーの物に分類され、食べ過ぎはカロリーオーバーの原因になります。多くても1日1個、毎日食べるなら1/2個程度にするとよいでしょう。

（レシピ提供…笠懸第1保育園栄養士）

■材料（約2人前） （1人分 約270キロカロリー）

アボカド …………… 中1個（可食部約140g）
モッツアレラチーズ …………… 100g
しょうゆ …………… 小さじ2杯
わさび（チューブ） …………… 2センチ程度
かつお節 …………… 適量（1グラム程度）

■作り方

- ①アボカドは皮と種を取り除き、サイコロ状に切る。
- ②モッツアレラチーズは、食べやすい大きさに手で割く。
- ③しょうゆとわさびをよく混ぜ合わせ、アボカド、モッツアレラチーズ、かつお節とあえて出来上がり。

我が家の アイドル

写真募集

3歳未満（受付時点）のお子さんの写真を募集しています。お子さんの笑顔を広報紙面に掲載してみませんか。お子さんの氏名（ふりがな）、年齢（○歳○カ月）、コメント（40字以内）、保護者氏名、住所、電話番号を明記し、お子さんの写真を添えて秘書課広報広聴係（笠懸庁舎）へ。



かねづかりょう
金塚 令
（7カ月）



チャームポイントは眉毛
☆いつも笑顔いっぱい！
パパとママを喜ばせてくれてありがとう♪

とくもと ゆずき
徳本 柚月
（1歳11カ月）



お歌が上手なゆずきちゃん！
これからかわいい歌声をたくさん聞かせてね！

こばやし はる
小林 暖
（5カ月）



元気いっぱいな暖ちゃん！
いつも幸せにしてくれてありがとう！
すくすく育ってね！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に伴い、掲載しているイベントなどは中止・変更となる場合があります。最新情報は、本市ホームページなどでご確認ください。